

العنوان: برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد

المصدر: المجلة العلمية لكلية التربية

الناشر: جامعة الوادي الجديد - كلية التربية

المؤلف الرئيسي: واعر، نجوى أحمد عبدالله

المجلد/العدد: ع13

محكمة: نعم

التاريخ الميلادي: 2014

الشهر: فبراير

الصفحات: 255 - 299

رقم MD: 1160504

نوع المحتوى: بحوث ومقالات

اللغة: Arabic

قواعد المعلومات: EduSearch

مواضيع: إعداد المعلمين، عادات العقل، مهارات التفكير، التفكير الإيجابي

رابط: <http://search.mandumah.com/Record/1160504>



كلية التربية بالوادي الجديد

المجلة العلمية

برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات  
التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد

إعداد

د/ نجوى أحمد عبدالله واعر

مدرس علم النفس التربوي بكلية التربية بالوادي الجديد

## +برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد

### المخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد ،وتكونت العينة من (٣٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية جميع الشعب بكلية التربية بالوادي الجديد منهم (١٠) طلاب ، و(٢٠) طالبةً طبق عليهم مقياس التفكير الايجابي ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة احصائيا في مهارات التفكير الإيجابي عند مستوى أقل من ٠.٠١ بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ، والقياس البعدى بعد تطبيق البرنامج.

- توجد فروق دالة احصائيا في الضبط الانفعالى عند مستوى أقل من ٠.٠١ لصالح الذكور ، ولا توجد فروق دالة في باقي مهارات التفكير الإيجابي.

### المقدمة

في خضم الكم الهائل من المشكلات التي بدأت تفرض نفسها نتيجة الانفجار المعرفي في مختلف المجالات السياسية ، والاقتصادية ، والاجتماعية ، والتربوية ، وغيرها أصبح التفكير ضرورة حتمية للتغلب على هذه المشكلات.

وتعليم الطلاب لمهارات التفكير تجعلهم قادرين على التعامل مع مختلف المعارف والمعلومات بشكل ايجابي كما ذكرت دراستى مارتن سليجمان (٢٠٠٣، ٢٠٠٥)، ودراسة عبد المرید قاسم (٢٠٠٩) ، ودراستى عبد الستار ابراهيم (٢٠١١، ٢٠١٢) ، وقد ركز أصحاب هذا الاتجاه على ضرورة تنمية عدد من الاستراتيجيات التفكيرية ، وتتناول نظرية عادات العقل ماذا يجب أن يتعلم الناس وكيف؟

ويذكر أيمن حبيب (٢٠٠٦، ٤٢٨) أن من يمتلك عادات العقل يختلف عن من يمتلك مهارات التفكير فقط، إذ إنه بالإضافة إلى امتلاكه المهارات المتنوعة للتفكير والقدرات العقلية، إلا أنه يمتلك الإرادة، والميل لاستخدام هذه القدرات والمهارات العقلية في جميع المواقف الحياتية التي يمر بها.

ويقول سعيد صالح (٢٠٠٨، ٧) إن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

### مشكلة الدراسة:

في ظل الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المجتمع المصري الآن، والتي أثرت في جميع مناحي الحياة عامة؛ مما أدى إلى ارتفاع مستويات التوتر النفسي لكل فرد، ولطالب الجامعة بصفة خاصة حيث إنه يتعرض لهذه الظروف، بالإضافة إلى ضغوط إضافية نتيجة الأعباء الدراسية والمتطلبات الواجب إنجازها من أجل التخرج من الكلية بنجاح، كما أن القلق تجاه مستقبلهم المهني يشكل حاجساً أساسياً في مسار حياتهم قد يعيق تقدمهم، ونجاحهم.

ولوحظ من نتائج مقياس التفكير الإيجابي الذي تم تطبيقه على عينة من الطلاب بلغ عددها ٢٠٠ طالبا وطالبة بكلية التربية بالوادي الجديد أن من يتسموا بالتفكير الإيجابي ٢٠% فقط و ٨٠% يتسموا بالتفكير السلبي مما كان سبباً في الدراسة.

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى وضع برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد

ومما سبق تتضح مشكلة الدراسة في التساؤلين التاليين:

١- ما أثر برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل في تنمية مهارات التفكير

الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد؟

٢- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي؟

**أهداف الدراسة :** تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١- دراسة أثر التدريب في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.

٢- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي باستخدام عادات العقل.

**أهمية الدراسة :** تتحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:

١- الدراسة الحالية تتناول موضوع التفكير الإيجابي وهو من المواضيع المهمة نظرًا لدوره في تقدم المجتمع الإنساني ، خاصة وأن التفكير الإيجابي أصبح موضوعًا أساسيًا ومهماً ضمن موضوعات البحث العلمي في المجال التربوي والنفسي في عدد كبير من دول العالم .

٢- الحاجة إلى استخدام أساليب تدريبية حديثة تتفق مع الحاجات التربوية التي تجعل الطالب محور العملية التربوية .

٣- أهمية المرحلة الجامعية التي يصل فيها الطالب درجة من النضج العقلي ، يكون قادرًا فيها على التفكير الإيجابي .

### **مصطلحات الدراسة:**

**العادات العقلية:** اتجاه عقلي لدى الفرد يعطي سمة واضحة لنمط سلوكياته، ويقوم

هذا الاتجاه على استخدام الفرد لخبراته السابقة والاستفادة منها للوصول إلى تحقيق الهدف المطلوب.

**التفكير الإيجابي** : نوع من التفكير يركز على أوجه القوة عند الانسان بدلا من أوجه القصور والاهتمام بالفرص المتاحة بدلا من الأخطار، وقياس الجوانب الإيجابية في تفكير الفرد .

ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها المتدرب في مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة.

### الاطار النظري

أولاً عادات العقل :

تعددت تعريفات العادات العقلية بتعدد وجهات النظر، والاتجاهات التي تناولتها:

\*الاتجاه الأول: يرى Costa & Kallick (٢٠٠٠): أن العادات العقلية تركيبة، تتضمن صنع اختيارات حول أي الأنماط للعمليات الذهنية التي ينبغي استخدامها في وقت معين، عند مواجهة مشكلة ما أو خبرة جديدة، تتطلب مستوى عال من المهارات لاستخدام العمليات الذهنية بصورة فاعلة، وتنفيذها، والمحافظة عليها.

\*الاتجاه الثاني: يرى يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥) أن العادات العقلية هي الموقف الذي يتخذه الفرد بناء على مبدأ أو قيم معينة، حيث يرى الشخص أن تطبيق هذا الموقف مفيد أكثر من غيره من الأنماط، ويتطلب ذلك مستوى من المهارة في تطبيق السلوك بفاعلية و. المداومة عليه، ومن هذا التعريف يتضح أن العادات العقلية تؤكد الأسلوب الذي ينتج به المتعلمون المعرفة، وليس على استنكارهم لها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق

\* الاتجاه الثالث: يذكر يوسف قطامي (٢٠٠٧، ٢٢) أن العادات العقلية نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى أفعال، وهي تتكون نتيجة لاستجابة الفرد إلى أنماط معينة من المشكلات، والتساؤلات شريطة أن تكون حلول المشكلات أو إجابات التساؤلات بحاجة إلى تفكير، وبحث، و تأمل ، ويتفق هذا التعريف مع Costa & Kallick (٢٠٠٠)

بأن العادات العقلية عبارة عن (حبل غليظ نضيف إليه كل يوم خيطاً وفي النهاية لا يمكننا أن نقطعه، وأن التوجه نحو العادات العقلية يتوقف على الاعتقاد بأهمية العادات، والاعتقاد بأنها يمكن أن تكون في قبضة الذهن، والاعتقاد بأن الإنسان يستطيع إنجاز ما يتعلق بأهدافه).

ويرى Costa & kellick (٤٥،٢٠٠٠) أن النظم التقليدية في التعليم تركز على النتائج المحددة ذات الإجابة الصحيحة فقط ، في حين أن عادات العقل تسمح للطلاب بمرونة البحث عن الإجابة عندما لا يتمكن من معرفتها ، ومن هنا بدأ اهتمام الاتجاه المعرفي بالبحث عن استراتيجيات تعليمية - تعليمية ترتب أوضاع الطلاب التي تشجع على ممارسة مهارات التفكير من خلال إعداد البرامج التربوية التي تستند إلى إطار نظري تجريبي قوي ، إذ إن هذه البرامج تؤدي إلى تشكيل مجموعة من العمليات الذهنية بدءاً بالعمليات الذهنية البسيطة وصولاً إلى العمليات المعقدة ، بحيث ينتج عنها عمليات تمكن الفرد من تطوير نتاجه الفكري ، بحيث تصبح عادات عقلية يستخدمها الفرد في شتى مناحي حياته العملية والأكاديمية .

ويذكر محمد بكر (٦٥ ،٢٠١٠) أن العادات العقلية تستند لوجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم . ومن هذا المنطلق جاءت دعوة التربية الحديثة لأن تكون العادات العقلية مثل : عادات الأكل والشرب والنوم ، فكما يعتاد المرء على الاستيقاظ مبكراً أو استعمال السواك عند الوضوء ، فينبغي أن يعتاد على استعمال الاستراتيجيات العقلية قبل أن يقوم أو يفكر بأي عمل من أعماله.

ويلاحظ مما سبق أن العادات العقلية هي :الاتجاهات والدوافع الموجودة لدى الفرد، والتي تدعمه لاستخدام المهارات العقلية لديه بصورة مستمرة في كل أنشطة الحياة. والبرنامج الحالي يعتمد على: ثمانى(٨) عادات من عادات Costa & kallick . وفيما يلي وصف مختصر للعادات العقل المستخدمة في البرنامج التدريبي:

- ١- المثابرة : من طبيعة الأفراد الأكفاء أنهم يلتزمون بالمهمة المسندة إليهم إلى حين أن تكتمل ، ولا يستسلمون بسهولة للصعوبات التي تعترض سير عملهم .
- ٢- التفكير بمرونة : الأفراد المرنون لديهم القدرة على تغيير آرائهم عندما تعرض عليهم بيانات إضافية ، ويعملون في مخرجات وأنشطة متعددة في آن واحد .
- ٣- التحكم بالتهور : من صفات الأفراد أنهم متأنون ويفكرون قبل أن يقدموا على عمل ما .

٤- الإصغاء بفهم وتعاطف : من صفات الأفراد أنهم يمضون جزءاً كبيراً من وقتهم وطاقاتهم في الإصغاء ، ويعتقد Costa & kallick (٢٠٠٥) أن القدرة على الإصغاء إلى شخص آخر أو التعاطف مع وجهة نظر الشخص الآخر وفهمها تمثل أحد أعلى أشكال التفكير الإيجابي.

- ٥- التساؤل وطرح المشكلات : من خصائص الفرد المميزة نزوعه وقدرته على العثور على مشكلات ليقوم بحلها ، ويعرف الأفراد الذين يتسمون بالإيجابية كيف يسألون أسئلة من شأنها أن تملأ الفجوات القائمة بين ما يعرفون وما لا يعرفون .
- ٦- تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة : يتعلم الأفراد من التجارب ، فعندما تواجههم مواقف جديدة محيرة تراهم يلجئون إلى ماضيهم يستخلصون منه تجاربهم .

٧- الخلق - التصور - الابتكار ( التجديد) : معظم الأفراد لديهم الطاقة على توليد منتجات وحلول وأساليب جديدة ، إذا ما هيئت لهم الفرص لتطوير تلك الطاقات ، ومن طبيعة الأفراد الإيجابيين أنهم يحاولون تصور حلول للمشكلات بطريقة مختلفة متفحصين الإمكانيات البديلة من زوايا عدة.

- ٨- الاستجابة بدهشة ورهبة : الأفراد الذين يتمتعون بهذه العادة هم الذين يسعون ويبحثون عن المشكلات ؛ ليستمتعوا بحلها وتقديمها للآخرين ، باستقلالية تامة

ويستخدمون عبارات تدل على استقلاليتهن مثل: "لا تذكر لي الجواب أستطيع أن  
اهتدي إليه وحدي".

### ثانياً: التفكير الإيجابي:

يذكر فتحي جروان (١٩٩٩، ٣٣) أن التفكير عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية  
التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير ما يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من  
الحواس الخمس ، كما أنه عملية بحث عن معنى في الموقف أو الخيرة ، ونبدأ بالتفكير  
عندما لا نعرف ما الذي يجب عمله بالتحديد .

ويرى Costa & Kallick (٢٠٠٤، ١٤) التفكير بأنه المعالجة العقلية للمدخلات  
الحسية بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها.

وتصف نايفة القطامي (٢٠٠٤، ١٤) التفكير بأنه شكل من أشكال السلوك الإنساني  
، وأعتقدا ، ويعد من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات ، وهذا  
التمييز ناتج عن تركيب الدماغ لديه وتعقيده مقارنة مع تركيبه البسيط عند الحيوان ،  
ويمكن تنميته وتعليمه بحسب الظروف الملائمة لتنميته.

ويذكر ابراهيم الفقي (٢٠٠٩) أن المُفكِّر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير،  
والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك  
يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً في حياتك غير  
إدراك المفكر..، والمفكر مثل الفلاح الذي يقرر ما يريد من محصول ، فيختار البذور التي  
يزرعها، ثم يرويها ويهتم بها ، حتى يحصل على المحصول الذي يريده، فهو يحصل  
على نتائج البذور، فلو أراد عنباً فهو يضع بذور العنب لكي يحصل على العنب، ولو أراد  
خياراً أو فاصولياً لاختار البذور المناسبة لكي يحصل على المحصول من نفس النوع.  
تماماً مثل المفكر، فهو الذي يقرر ويختار نوع الفكر الذي يضعه في ذهنه، فيتحول الفكر  
إلى تفكير، ومنه إلى تركيز، ثم أحاسيس، ثم سلوك، ثم نتائج من نفس نوع الفكرة، فلو  
كانت الفكرة سلبية ستكون النتيجة سلبية، وإذا كانت الفكرة إيجابية ستكون النتيجة إيجابية.

ويذكر عبد الستار ابراهيم (٢٠١٢، ٣٣٦) أن التفكير الإيجابي يتكون من عدد من

المهارات وهي:

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل، وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والمهنية.
- ٢- الضبط الانفعالي: أي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي، والاجتماعي.
- ٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية.
- ٤- الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.
- ٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: أي تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، والنظر لها بمنظور إيجابي.
- ٦- السماحة: أي تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمر مضي، وأن تقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره، وتعني أيضا قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
- ٧- الذكاء الوجداني يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على فهم حياته النفسية والاجتماعية.

٨- تقبل غير مشروط للذات أي أن تقبل ذاتك وتعرف قيمتها، ويعني الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين؛ بهدف الحصول على انتباههم، أو عطفهم، أو حتى مجرد لفت الأنظار، وتقبل الذات يتضمن جانبًا كبيرًا من العقلانية، لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين. ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب "المصصقات" أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس، وتتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك "بأنني انطوائي بطبيعتي"، أو "خجول" أو "كسول" أو "هذه طبيعتي" .. إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغيير و تربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والحميميات التي يتعذر معالجتها. وبعبارة أخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا يزعج بسرعة، و لا يضع عوائقًا سلبية يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا يزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييماً ما، و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها وقدراتها.

٩- تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يقفون الأعدار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد.

١٠- المجازفة الإيجابية: يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول و تقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة و المجازفة المحسوبة.

الدراسات السابقة: تعرض الباحثة الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية في محورين هما:

## أولاً: دراسات تناولت عادات العقل

أجرى خالد محمد ( ٢٠٠٥ ) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وفق نظرية Costa & Kallick وأثره على دافعية الإنجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي بالمملكة العربية السعودية، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس دافعية الإنجاز في تطبيق الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة أميمة محمد ( ٢٠٠٥ ) إلى بناء برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية، واستقصاء أثره في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية، وقد استخدمت في برنامجها عادات التساؤل، وطرح المشكلات، والتفكير بمرونة، والتفكير الخلاق، والتصور، والابتكار، وإيجاد الدعابة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الإبداعي بين متوسط أداء طلبة الصف السادس الأساسي الذين تدرّبوا باستخدام البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل ومتوسط أداء زملائهم من المستوى نفسه الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح المجموعة التجريبية.

وكانت دراسة سميلة الصباغ وآخرون ( ٢٠٠٦ ) للتعرف على عادات العقل لدى الطلبة المتفوقين وملاحظة الفروق باختلاف الجنس والجنسية باستخدام عينة مؤلفة من ٩٠ طالباً وطالبة من المتفوقين من الأردن والسعودية، واستخدمت هذه الدراسة استبانة مكونة من (٦٤) فقرة لعادات العقل، ومن نتائج الدراسة شيوع العديد من عادات العقل لدى طلبة الأردن وطلبة السعودية المتفوقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلبة المتفوقين في السعودية و الأردن لصالح طلبة السعودية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات الطلبة المتفوقين في عادات العقل.

وهدف دراسة محمد بكر ( ٢٠٠٦ ) إلى استقصاء عادات العقل الشائعة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس وكالة الغوث في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد أظهرت

النتائج أن أكثر عادات العقل شيوعاً لدى الطلبة هي على الترتيب: التحكم بالتهور، و المتابعة، و الكفاح من أجل الدقة، والاستعداد الدائم للتعلم المستمر، و التفكير التبادلي، والإصغاء بفهم وتعاطف، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في عادات العقل تُعزى للجنس أو للتصنيف أو للمستوى الدراسي.

كما أجرى على اسماعيل ( ٢٠٠٦ ) دراسة بعنوان " فاعلية استخدام عادات العقل المنتجة في تحسين توقعات الطلاب المعلمين لاستجابات التلاميذ وعلاقة ذلك بالأداء التدريسي"، وتوصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لبطاقة أداء الطلاب المعلمين وفق توقعاتهم لاستجابات التلاميذ لصالح المجموعة التجريبية، وتوصل أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات التدريس لصالح المجموعة التجريبية.

واستهدفت دراسة فدوى ناصر ( ٢٠٠٦ ) التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى عينة من أطفال الروضة، وقد أعدت الباحثة مقياسين مصورين لبعدي الدراسة، ونتج عن الدراسة وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في مستوى حب الاستطلاع المعرفي وفي مستوى الذكاء الاجتماعي ، ولم تُظهر فروقاً تبعاً لمتغير الجنس في كل منهما.

و دراسة وجدان خليل ( ٢٠٠٧ ) عن فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة، وقد أثبتت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي ككل في تنمية التفكير الناقد، كما أظهرت وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي ككل في تنمية مهارتي الاستدلال والاستقراء من مهارات التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة، وكذلك أظهرت الدراسة وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي ككل في تنمية مهارات الاستقراء تبعاً للتفاعل بين المجموعة والجنس وذلك لصالح إناث المجموعة التجريبية.

وأجرى محمد بن عبد العزيز ( ٢٠٠٩ ) دراسة للتعرف على دور مناهج القراءة في تنمية العادات العقلية كأنماط للسلوك النكبي ودراسة تقويمية في ضوء الواقع والمأمول من وجهة نظر المعلمين والمشرفين التربويين، وأظهرت نتائج دراسته ضعف الدور الذي تسهم به مناهج القراءة في تنمية العادات العقلية لدى المتعلمين من وجهة نظر المعلمين والمشرفين، وضألة الاهتمام بالعادات العقلية ضمن محتوى مقرر القراءة بالصف الأول الثانوي.

أما دراسة سميرة عطية ( ٢٠١٠ ) تتاولت عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين، وقد نتج عن الدراسة أن جميع عادات العقل حصلت على درجة أهمية عالية جداً.

وكانت دراسة صلاح شريف، وإسماعيل حسن ( ٢٠١١ ) لدراسة العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، ونتج عن الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب من الجنسين في مقياس عادات العقل وتحصيلهم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني، ووجود تأثير دال إحصائياً للذكاء الوجداني على التحصيل، في حين لم يوجد تأثير لعادات العقل المنتجة على التحصيل.

وهدف دراسة على بن حمد (٢٠١٣) إلى التعرف على أثر برنامج اثرائي قائم على بعض عادات العقل في التفكير الابداعي وقدراته والقوة الرياضية وعملياتها لدى طلاب الصف الأول المتوسط بمكة المكرمة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبا ، وأثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ بين متوسط درجات طلاب عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإبداعي ككل ، وفي اختبار كل قدرة من قدراته (الطلاقة-الأصالة-المرونة-التفاصيل) لصالح التطبيق البعدي وبحجم أثر مرتفع.

## ثانياً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي

قام سيد محمود (١٩٩١) بدراسة هدفت إلى معرفة نوع التفكير الصوري لدى طلبة الجامعة في مصر مقارنة بما توصلت إليه الجامعات الأجنبية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة أثر متغيرات : نوع الدراسة، والتدريب العملي، و الجنس في نمط التفكير، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية من جامعة الإسكندرية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين طلاب ذوى التخصصات المختلفة (تاريخ ، ولغة عربية، و فلسفة، ورياضيات) في التفكير لدى الطلاب لمصلحة طلبة تخصص الرياضيات، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في التفكير.

وأجرى Teasdale (١٩٩٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي ومدى العلاقة المتبادلة بينهما لدى طلبة الجامعة، طبقت الدراسة على عينة بلغت (٥٢٢) طالباً وطالبة ، لفحص سؤال أساسي يوضح العلاقة بين الكتابة والتفكير السلبي ، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة أن التفكير السلبي يؤدي إلى الاكتئاب ، وأن المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير ايجابي أو سلبي ، بمعنى أن هناك علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكتئاب وفي دراسة مشابهة أجراها Fennell (١٩٩٦) بهدف التحقق من أثر الكتابة النفسية في توفير المناخ المناسب للتفكير السلبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مريضاً بالكتابة تتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٥٩) سنة، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة عامة وهي أنه لا يوجد تأثير جوهري للكتابة المنخفضة والمرتفعة في مستوى التفكير السلبي.

وقام Goodhart (١٩٩٩) بدراسة بعنوان تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة ، وتم اختيار عينة مكونة من (١٥١) طالباً

وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد خرجت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

أما الباحث Kendall (٢٠٠٠) فقد حاول في دراسة له معرفة أثر الاضطراب النفسي ونمط اللغة التي يستخدمها الفرد في التفكير الإيجابي والسلبى لديه ، طبقت الدراسة على ثلاث عينات متباينة هي : الأولى وبلغت (١٧٧) طالبًا جامعيًا ، ممن شخّصت حالتهم بأنهم متفائلون ، الثانية وبلغت (١٩) مريضًا ممن شخّصت حالتهم بأنهم يعانون من الاكتئاب النفسي، والثالثة وبلغت (١٥) مريضًا ممن شخّصت حالتهم بأنهم مضطربون نفسيًا، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة جوهريّة بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التفاؤل لدى العينة الأولى ، بينما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة جوهريّة بين التفكير السلبى والاكتئاب المرتفع في العينة الثانية ، وعدم وجود فروق جوهريّة بين التفكير الإيجابي والسلبى والاضطراب النفسي في العينة الثالثة.

وهدفت الدراسة التي قام بها Backe (٢٠٠١) الى معرفة العلاقة بين التفكير السلبى والقدرة على التفكير الإبداعي ، وطبقت إجراءات الدراسة على عينة مكونة من (١٦٦) طالبًا وطالبة ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبى المنخفض والتفكير الإبداعي ، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في نمط التفكير السلبى ومتغير الجنس، إذ أظهرت الإناث ميلا أكبر من الذكور نحو التفكير السلبى ، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التفكير السلبى ومتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص.

وهدفت أيضًا دراسة كل من Rich & Dahlheimer (٢٠٠١) التعرف على تأثير التفكير الإيجابي والسلبى في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم لدى عينة مكونة من (٣٢) من طلبة الجامعة في مرحلة البكالوريوس، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها وجود فروق جوهريّة في مستوى فعالية التغذية الراجعة في تعلم المفاهيم

تعزى إلى نمط التفكير الإيجابي ، بينما لم تظهر الدراسة في التفكير الإيجابي والسلبى ومتغير الجنس ، كما بينت النتائج ميل الطلبة إجمالاً نحو التفكير الإيجابي .

كما كان من بين أهداف دراسة Anthony (٢٠٠٢) التعرف على مدى توافر أنماط التفكير لدى عينة من طلبة الجامعة، مكونة من (٢٠٦) طالبًا وطالبة نصفهم من الطلاب الذكور، والنصف الأخر من الطالبات من تخصصات مختلفة، وقد خلصت الدراسة إلى ميل الطلبة إجمالاً نحو نمط التفكير السلبى، كما أظهرت الإناث ميلاً نحو التفكير الإيجابي أكثر من الذكور، بينما أظهر الطلبة من التخصصات العلمية ميلاً نحو التفكير الإيجابي بمستوى أكبر مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية.

كما أجرى Ayres (٢٠٠٢) دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير السلبى والقدرة على احتفاظ المعلومات واسترجاعها، ولقد طبق الباحث إجراءات دراسته على عيّنتين منفصلتين كالتالى: أجريت الدراسة الأولى على عينة بلغت (١٢٢٣) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية، للتحقق من مدى العلاقة بين التفكير السلبى والاحتفاظ المرتفع والمنخفض للمعلومات، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبى والقدرة على الاحتفاظ المرتفع و المنخفض، بينما أجريت الدراسة الثانية على عينة بلغت (١٨٠٨) طالبًا من المرحلة الثانوية، وخرجت الدراسة أيضًا بعدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير السلبى والقدرة على احتفاظ المعلومات بمستوى مرتفع أو منخفض.

وأجرى الباحث Maurizio (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبى وتحمل الأفراد للمواقف الضاغطة والمحبطة، واختار لذلك عينة مكونة من (٩٤) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق جوهرية في التفكير السلبى والإيجابي يمكن عزوها لمتغير الجنس، بينما أظهر الذكور قدرة أفضل لتحمل المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث، كما أظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين التفكير السلبى وتحمل المواقف الضاغطة ، حيث أظهر الطلبة ذوو التفكير السلبى قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة.

وهدفت دراسة Rebecca (٢٠٠٣) إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) طالبًا وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وخرجت الدراسة بأن هناك تأثيرًا جوهريًا لنمط التفكير الإيجابي في تعلم المفاهيم، كما أظهرت النتائج أن هناك ميلًا لدى أفراد العينة نحو التفكير الإيجابي بينما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

وفي دراسة أخرى أجراها، Haveren (٢٠٠٤) بعنوان أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم، وقد اختار الباحث لتحقيق أهداف دراسته عينة مكونة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية، من مستويات مختلفة، وقد انتهت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الأولى أو الأخيرة فإنهم لا فروق جوهرية بينهم من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي، والتفكير الإيجابي عند اعتبار متغير الجنس لمصلحة الطلاب الذكور حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي.

وفي دراسة أخرى أجراها Munro (٢٠٠٤) بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت (٢٤٠) طالبًا وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والإيجابي تُتعدى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي ، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميلًا نحو التفكير الإيجابي.

وهدفت الدراسة التي أجراها Edmeads (٢٠٠٤) إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، طبقت إجراءات الدراسة على عينة بلغت (٧٥) طالبًا من الذكور، و(١٠٥) من الإناث في إحدى الجامعات الأمريكية، وانتهت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (٤١%) من الطلبة ذكورًا وإناثًا قد أظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل و الجنس لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث حيث أظهر الطلاب ذوو التحصيل المرتفع والطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الإيجابي ، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي.

وهدفت دراسة زياد بركات(٢٠٠٦) الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية ، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من(٢٠٠)طالبًا وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة ، موزعين تبعًا لمتغيرات الدراسة موضع البحث ، كما استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم اعداده لهذا الغرض ،ولقد أظهرت الدراسة أن نسبة ٤٠.٥% من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطًا من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته ٢٤% من الذكور و١٦.٥ من الإناث، ووجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: الجنس وعمل الأم ، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات ، وعدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: التحصيل الاكاديمي ، و مكان السكن ، وعمل الاب ، ومستوى تعليم الأب والأم.

وفي دراسة أخرى أجراها يوسف محيلان(٢٠٠٧)هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) تلميذًا من المتأخرين دراسيا تم فصلهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة عددهم (٣٢)

تلميذا ومجموعة تجريبية وعددهم (٣٢) تلميذاً وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى لاختبار التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح التطبيق البعدى.

وهدفت الدراسة التي أجرتها عزيمة عباس (٢٠١٠) إلى إعداد منهج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الإيجابي للاعبين الشباب بكرة السلة والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين. وافترضت الباحثة وجود فروق ذات معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة معنوية في التصور الذهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. ولغرض معالجة البيانات قامت الباحثة باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) للعينات المتماثلة، ثم قامت بعرض النتائج ومناقشتها وتم التوصل الى استنتاجات تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كان تأثيره ايجابياً في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية وظهر ذلك جلياً من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى، وهو ما يشير الى دور العوامل النفسية في تحسن مستوى التصور الذهني نظراً لتحررهم من أغلب السلوكيات السلبية غير المرغوبة وتزويدهم بالخبرات التي تمكنهم من مواجهة المشكلات والصراعات والضغط التي يواجهونها عن طريق التفكير بشكل ايجابي. وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين للتصور الذهني ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي .

وهدفت دراسة أجراها عوض بن حمد (٢٠١٣) إلى تأصيل التفكير الإيجابي من منظور التربية الاسلامية للمساهمة في تكوين العقلية الإيجابية لدي طلاب الجامعات

السعودية وتوصلت الدراسة أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الفكرية على اكتشاف الجانب الإيجابي للخبرة المراد استقبالها أو إرسالها والعقل لا يقبل الفراغ ، فإذا لم تملئه بالأفكار الإيجابية، فسوف يمتلئ بالأفكار السلبية.

وقام عبد. الهادي بن محمد (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفائل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي، ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الخبر، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالباً وتوصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط النفسية المدرسية، ثم الضغوط النفسية الانفعالية، ثم الضغوط النفسية الاجتماعية، ثم الضغوط النفسية الأسرية، ثم الضغوط النفسية المادية. وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الأول الثانوي والصف الثالث الثانوي مقارنة بطلبة الصف الثاني الثانوي، ولم تكن هنالك فروق دالة على باقي المحاور تعزى للصف الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط النفسية الانفعالية والضغوط النفسية الأسرية والضغوط النفسية المادية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض. ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط وعلاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

من العرض السابق للدراسات السابقة يمكن استنتاج ما يلي:

- استخدام برامج قائمة على بعض عادات العقل في تنمية عدة متغيرات وهي: دافعية الإنجاز وتحسن توقعات المعلمين لاستجابات طلابهم ، وحب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي والتفكير الإبداعي ، والتفكير الناقد وغيرها ، وقد أثبتت كل الدراسات فاعلية البرامج المستخدمة المعتمدة على عادات العقل في تنمية تلك المتغيرات.
- أما الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي فهدفت بعضها إلى معرفة نوع التفكير والتعرف على تأثير السلوك السلبي والإيجابي في التحصيل والأداء الانجازي والإكتساب.
- أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود فروق جوهرية بين التفكير الإيجابي والسلبي.
- واستفيد من الدراسات السابقة في بناء البرنامج التدريبي القائم على بعض عادات العقل ومعرفة أثر عادات العقل على التفكير وتنميته بصفة عامة.
- ندرة الأبحاث التي ربطت بين عادات العقل والتفكير الإيجابي.

**فروض الدراسة:** في ضوء نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرضين التاليين:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط أدائها في التطبيق البعدي في مهارات التفكير الإيجابي.
- ٢- لا توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

**إجراءات الدراسة:**

**أولاً: منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، إذ هو المناسب لطبيعة المشكلة، ويعتمد هذا التصميم على اختيار مجموعة واحدة يتم عليها تطبيق أدوات القياس قبلها ثم تتعرض للمعالجة التجريبية باستخدام المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي.

القائم على بعض عادات العقل، وبعد ذلك يتم تطبيق أدوات القياس بعدياً لدراسة الأثر  
التجريبي بعد المعالجة.

### ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت العينة الاستطلاعية في الدراسة الحالية من (٢٠٠) طالباً وطالبة منهم (٨٠) طالبة، (٢٠) طالباً من طلاب الفرقة الثانية جميع الشعب للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ بكلية التربية بالوادي الجديد أما العينة النهائية فتكونت من (٣٠) طالباً وطالبة منهم (٢٠) طالبة، و(١٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية جميع الشعب للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ م.

### ثالثاً أدوات الدراسة:

#### ١- مقياس التفكير الإيجابي:

أعد هذا المقياس عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) بهدف قياس جوانب القوة والإيجابية في تفكير الفرد، وسلوكه، ومعتقداته ويتكون من ١١٠ عبارة تتكون كل منها من اختيارين "أ" أو "ب" من نوع الاختيار الإجباري (إما..أو) تتوزع على عشرة أبعاد كل بعد منها يشتمل على عدد من العبارات يتراوح عددها من ٨: ١٧ فقرة يتم التصحيح بإعطاء البديل "أ" الذي يشير إلى التفكير الإيجابي الدرجة (٢) والبديل "ب" الذي يشير إلى التفكير السلبي الدرجة (١) ماعدا ست فقرات هي ١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٨٩ فقد تم تصحيحها عكس الميزان السابق، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (١١٠-٢٢٠) درجة. توافرت في المقياس دلالات صدق وثبات مقبولة في عدد من الدراسات مثل دراسة عبد المرید قاسم (٢٠٠٩)، ودراسة عبد الستار ابراهيم (٢٠١١)، وأما الصدق فقد كانت العلاقة مع قائمة بيك للاكتئاب سالبة ودالة (-٠.٦٣)

وفي الدراسة الحالية، تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين

كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٤٩٤، ٠.٧٦٧) وهي دالة إحصائية. حيث تم تطبيقه على (٢٠٠) طالبًا من طلاب الفرقة الثانية جميع الشعب للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤م) بكلية التربية بالوادي الجديد والجدول (١) يوضح قيمة معامل الارتباط كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ودلالاتها الإحصائية:

جدول (١) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠.٧٥٣	التوقعات الإيجابية
٠.٥٤١	الضبط الانفعالي
٠.٦٤٩	حب التعلم
٠.٤٩٩	الشعور بالرضا
٠.٦١٨	التقبل الإيجابي
٠.٦٦٨	السماحة
٠.٥٦٥	النكاء الوجداني
٠.٤٩٤	تقبل للذات
٠.٧٣٢	تقبل المسئولية
٠.٦٢٩	المجازفة الشخصية
٠.٧٦٧	المقياس ككل

ولحساب معامل الثبات تم استخدام التحليل الإحصائي لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعامل ألفا كرونباخ (Alpha Coefficient) وقد بلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٦٩٦ وهي نسبة ثبات مقبولة، والجدول (٢) يوضح معامل ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب الثبات عن طريق التجزئة

برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية  
 بالوادي الجديد  
 د/ نجوى أحمد عبدالله واعر

النصفية وقد بلغ معامل سبيرمان براون ٠.٨٨٦ ومعامل جتمان ٠.٨٠٠ وكلها قيم مقبولة  
 للثبات.

جدول (٢) يوضح معامل ألفا كرونباخ لكل بعد والمقياس ككل

معامل ألفا	البعد
٠.٧١١	التوقعات الإيجابية
٠.٦٦٨	الضبط الانفعالي
٠.٦٥٤	حب التعلم
٠.٦٧٨	الشعور بالرضا
٠.٦٦٨	التقبل الإيجابي
٠.٦٥٢	السماحة
٠.٦٦٥	الذكاء الوجداني
٠.٦٧٤	تقبل لذات
٠.٧٠٢	تقبل المسؤولية
٠.٦٩٩	المجازفة الشخصية
٠.٦٩٦	المقياس ككل

٢-برنامج الدراسة : في هذا الجزء تم عرض الخطوات التي اتبعت في إعداد البرنامج  
 الخاص بالدراسة الحالية ، والتي شملت المكونات العامة التي يتكون منها البرنامج ،مثل  
 أهدافه الرئيسية والفرعية ،ومحتوى الأنشطة المتضمنة فيه ،وكيفية تقديمها بالإضافة إلى  
 الإجراءات المتبعة في تطبيقه على الطلاب عينة الدراسة، وكيفية تقييم أدائهم.

### أ-خطوات إعداد البرنامج:

تتمثل خطوات بناء برنامج الدراسة الحالية في الاستفادة من الأطر النظرية والأدبيات التي تناولت عادات العقل والتفكير الإيجابي ،وذلك بهدف الإفادة منها في وضع خطوات البرنامج وأسس وأهدافه ، وكيفية بنائه.

### ب-أهداف البرنامج

#### ١-الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى رفع مستوى مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من خلال التدريب على بعض استراتيجيات عادات العقل.

#### ٢-الأهداف الفرعية للبرنامج :

من المتوقع في نهاية البرنامج التدريبي يكون المتدرب قادراً على أن :

١- يتعرف أهمية بناء الثقة.

٢- يتعرف مفهوم بعض العادات العقلية وفقاً لنموذج Costa & Kallick.

٣- يولد مرادفات أو سلوكيات ذكية لكل عادة من العادات العقلية .

٤- يستخرج أكبر عدد ممكن من المواقف المتنوعة على كل عادة من مواقف حياتية مختلفة مر بها

٥- يوظف العادات العقلية في المواقف التي تواجهه في مجمل أنشطة حياته اليومية .

٦- يستخلص المبادئ الأساسية لكل عادة عقلية .

٧- يولد البدائل التي تساعد في حل ما يواجهه من مشكلات .

٨- يفتح على آراء وخبرات الآخرين .

٩- يتواصل مع أقرانه .

### ج- استراتيجيات تنفيذ البرنامج :

يعتمد في تنفيذ فعاليات البرنامج التدريبي على مجموعة من الاستراتيجيات التعليمية - التعليمية ، والتي جاءت منسجمة مع طبيعة العادات العقلية المستخدمة في البرنامج إضافة إلى سهولة استخدامها من قبل كل من المدرب والمتدرب. وفيما يلي وصفاً إجرائياً للاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

١- إستراتيجية العرض : تقوم هذه الإستراتيجية على عرض مجموعة من النصوص أو الكلمات على مرأى من المتدربين بهدف تمكينهم من فهم هذه النصوص .

٢- إستراتيجية التعلم التعاوني : وفق هذه الإستراتيجية تم تقسيم المتدربين إلى ست مجموعات تتكون كل مجموعة من (٥) متدربين ، ويتبادلون أدوار التعلم التعاوني فيما بينهم بطريقة منظمة هادفة من خلال القيام بأداء الأهداف الموكلة لكل فرد من أفرادها بطريقة تقود إلى تحقيق النتائج المرغوب بها.

٣- إستراتيجية العصف الذهني : تفترض هذه الإستراتيجية وجود مشكلة أو موقف محير يحتاج إلى حل من خلال عملية استمطار أو توليد الأفكار من قبل المتدربين بشكل جماعي في محاولة لتوليد أكبر عدد من الأفكار أو الحلول ، ومن ثم تسجيلها على السبورة بغض النظر عن نوعيتها ، على افتراض أن الكمية تولد النوعية ، وتقتضي هذه الإستراتيجية تأجيل الأحكام التقويمية في بداية العصف الذهني، ومن ثم القيام بتقييم الحلول والأفكار بناء على معايير معينة تتفق عليها المجموعة.

٤- إستراتيجية التأمل : تقتضي هذه الإستراتيجية منح المتدربين وقتاً كافياً للتفكير في المثيرات والمنبهات التي تعرضوا لها ، بهدف معالجتها بشكل عميق ، على أمل أن تخلق لديهم نوعاً من التفكير غير المتسرع والإيجابي والذي يقود إلى نتائج راقية .

٥- إستراتيجية المنظم المتقدم : تقوم هذه الإستراتيجية على تزويد المتدربين بإطار فكري على هيئة محاور رئيسة لكل لقاء تدريبي ، بهدف تشكيل إطار نظري للمتدربين يمكنهم من فهم ما سيدور في كل لقاء تدريبي .

٦- إستراتيجية المحاكاة او النموذج : تستند هذه الإستراتيجية إلى أعمال عالم النفس "ألبرت باندورا"، والتي تهتم بتقديم نماذج مرئية أو مسموعة أو مقروءة ، أو تاريخية للمتعلمين ، أو التي تظهر ضمن السياق الاجتماعي للمتدربين ، على أمل أن يقوم المتدربون بتقليدها من خلال عملية مراقبة النموذج الذي يعرض سلوكاً يحظى باهتمام الملاحظ .

٧- إستراتيجية الاسترخاء : تستند هذه الإستراتيجية إلى الطلب من المتدربين إغماض العينين والعمل على إيقاف الانقباضات العضلية المصاحبة لحالة التوتر .  
د- وصف البرنامج: صمم البرنامج بشكل يناسب فئات عدة من المتعلمين ، حيث تضمن مفاهيم ومصطلحات بسيطة خالية من التعقيد ، بحيث جرى تبسيطها ؛ كي يتعامل معها كل من المدرب والمتدرب بسهولة.  
هـ- إجراءات تطبيق البرنامج :

تحتوى كل جلسة تدريبية لكل عادة عقلية على ست خطوات هي:

الخطوة الأولى : تعريف بالعادة العقلية موضوع التدريب من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي تعمق مفهومها .

الخطوة الثانية : تبصير المتدرب بالكلمات المرادفة للعادة العقلية قيد التدريب.

الخطوة الثالثة : إطلاق العنان للمتدربين على توليد مواقف وأمثلة منتمية للعادة العقلية قيد التدريب .

الخطوة الرابعة : تنمية قدرة المتدرب على التعامل مع العادة العقلية كقدرة عقلية من خلال توظيفها في مجمل أنشطة حياته اليومية التي يتعرض لها . وحتى يكتمل الفهم الكلي لدى المتدرب

الخطوة الخامسة : استخلاص المبادئ الأساسية لكل عادة عقلية ، بهدف غلق الموقف التدريبي الخطوة السادسة : ويتم اختتام كل جلسة تدريبية :

\* بنشاط تكميلي أطلق عليه اسم المشروع (project) ، بحيث يرصد المتدرب جميع  
 المواقف التي مارس فيها العادة العقلية موضع التدريب في مقابل المواقف التي شعر فيها  
 بقلّة ممارستها لها (واجب منزلي).

و-الفئة المستهدفة من البرنامج: طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بالوادي الجديد.  
 س-جلسات البرنامج: يتكون البرنامج من (٣٤) جلسة تدريبية بواقع أربع جلسات لكل عادة  
 وجلسة لبناء الثقة، وجلسة للتقويم وقد اقتصر البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية على  
 (٨) عادات عقلية ، وقد تم اختيارها لملائمتها للدراسة الحالية. والجدول التالي يوضح  
 جلسات البرنامج

جدول (٣) لبيان العادات العقلية

م	الاسم	عدد الجلسات
١	بناء الثقة	١
٤	العادة الأولى	٤
٤	العادة الثانية	٤
٤	العادة الثالثة	٤
٤	العادة الرابعة	٤
٤	العادة الخامسة	٤
٤	العادة السادسة	٤
٤	العادة السابعة	٤
٤	العادة الثامنة	٤
١	جلسة للتقويم	١

### ح-تقييم البرنامج التدريبي :

تم تقييم البرنامج التدريبي:

\* تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨)، والذي اعتمدته الباحثة في الدراسة الحالية لقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة.

\* كتابة ملخص من المشاركين عن البرنامج التدريبي.

المعالجة الإحصائية: لإجراء المعالجات الإحصائية للتحقق من فرضية الدراسة تم استخدام التحليل الإحصائي لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لقياس الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي.

- قياس حجم الأثر بحساب مربع إيتا (Eta squared) ( $\eta^2$ )

$$\text{مربع إيتا } (\eta^2) = \frac{\text{ت}^2}{\text{ت}^2 + \text{درجات الحرية}}$$

ت<sup>2</sup> + درجات الحرية

$$- \text{ قوة التأثير (d)} = \frac{2 \times \text{ت}}{\sqrt{\text{درجات الحرية}}}$$

نتائج الدراسة وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط أدائها في التطبيق البعدي في مهارات التفكير الإيجابي.

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي وذلك

لتحديد قيمة (ت) ومستوى دلالتها ولمعرفة حجم تأثير البرنامج تم ايجاد قيمة مربع  
 $(\eta^2)$  وقوة التأثير (d) والجدول (٤) يوضح ذلك  
 جدول (٤) الفروق بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي  
 والقبلي لمقياس التفكير الإيجابي (ن = ٣٠)

قوة التأثير (d)	ايتا <sup>2</sup>	قيمة ت	قياس قبلي		قياس بعدي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	م	ع	م	
**٥.٩١	٠.٩٠	١٥.٩٤ * ٥	١.٢٥ ١	٩.٥٧	٠.٦٨ ١	١٤.١٣	التوقعات الإيجابية
**٩.٠٠	٠.٩٥	٢٤.٢٩ * ١	١.٣٨ ٣	١٢.١ ٣	١.٥٣ ٠	١٨.٢٧	الضبط الانفعالي
**٧.٩٥	٠.٩٣	٢٠.٣٨ * ٦	١.٣٨ ٣	١٢.١ ٣	١.٢٥ ٨	١٨.٩٣	حب التعلم
*١٠.٧٦ *	٠.٩٧	٢٩.٠٥ * ٩	٠.٩٩ ٧	١٢.٨ ٠	٠.٥٩ ٢	١٩.٨٣	الشعور بالرضا
*١٠.٥١ *	٠.٩ ٧	٢٨.٣٧ * ٤	٠.٩٩ ٧	١٢.٨ ٠	١.١٦ ٥	٢٠.٤٣	التقبل الإيجابي
**٧.٥٥	٠.٩ ٣	٢٠.٣٨ * ٦	١.٣٨ ٣	١٢.١ ٣	١.٢٥ ٨	١٨.٩٣	السماحة
**٦.١٤	٠.٩٠	١٦.٥٧ * ٣	١.٣٨ ٣	١٢.١ ٣	١.٥٧ ٤	١٧.٢٧	الذكاء الوجداني

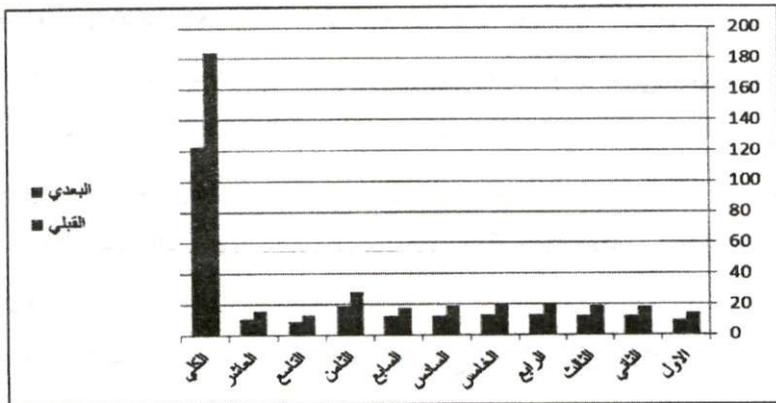
تقبل للذات	٢٧.٥٣	١.٦٧	١٩.٢	١.٧٦	١٦.٥٩	٠.٩٠	**٦.١٥
	٦	٧	٠	٦	*		
تقبل المسئولية	١٢.٩٧	١.٢٤	٨.٦٠	٠.٧٢	١٥.٢٨	٠.٨٩	**٥.٦٦
	٥		٤	٩	*		
المجازفة الشخصية	١٥.٦٣	١.٩٠	١٠.٠٨	٠.٦٦	١٣.٢٢	٠.٨٦	**٤.٩٠
	٣		٠	٤	٧	*	
المقياس ككل	١٨٣.٩	٤.٣٢	١٢٢.	٧.٩٥	٤٣.٠٧	٠.٩٨	*١٥.٩٥
	٣	٣	٣	٥	٤	*	*

\* دال عند أقل من ٠.٠٠١ ، \*\* قوة التأثير (d) مرتفع

يتضح من جدول (٣) حصول أفراد المجموعة التجريبية على متوسط أداء مرتفع في التطبيق البعدي بالمقارنة بمتوسط أدائهم في التطبيق القبلي ، فنجد أن التوقعات الإيجابية قبل البرنامج كانت (٩.٥٧) وأصبحت (١٤.١٣) وكذلك الضبط الانفعالي كان (١٢.١٣) وأصبح (١٨.٢٧) وأيضا حب التعلم كان (١٢.١٣) وأصبح (١٨.٩٣)، وكان الشعور بالرضا (١٢.٨٠) وأصبح (١٩.٨٣) ، وكان التقبل الإيجابي (١٢.٨٠) وأصبح (٢٠.٤٣)، وكانت السماحة (١٢.١٣) وأصبحت (١٨.٩٣)، وكان الذكاء الوجداني (١٢.١٣) وأصبح (١٧.٢٧)، وكان تقبل للذات (١٩.٢٧) وأصبح (٢٧.٥٣)، و كان تقبل المسئولية (٨.٦٠) وأصبح (١٢.٩٧) وكانت المجازفة الشخصية (١٠.٠٨) ، وأصبحت (١٥.٦٣) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس كانت قبل البرنامج (١٢٢.٣) وأصبحت بعد البرنامج (١٨٣.٩٣) وكل ذلك بفرق دال إحصائيا عند مستوي أقل من ٠.٠٠١ مما يدل على أثر البرنامج ولمعرفة تأثير البرنامج تم إيجاد (d) لإيجاد حجم الفرق وإذا كانت نسبة حجم الأثر للبرنامج المستخدم أقل من ٠.٥ كان حجم الأثر ضعيفا بينما إذا كانت ٠.٦ ، ٠.٧ كان حجم الأثر متوسط ، وإذا كانت ٠.٨ وأكثر كان حجم الأثر

مرتفعاً ، فكانت لبعدها التوقعات الإيجابية (٥.٩١)، والضبط الانفعالي (٩.٠٠)، وحب  
 التعلم (٧.٩٥)، والشعور بالرضا (١٠.٧٦)، والتقبل الإيجابي (١٠.٥١)، والسماحة (٧.٥٥)، والذكاء الوجداني (٦.١٤)، وتقبل الذات (٦.١٥)، وتقبل  
 المسؤولية (٥.٦٦)، والمجازفة الشخصية (٤.٩٠)، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس (١٥.٩٥)  
 ويتضح مما سبق أن حجم الأثر كان أكثر من النسبة المحددة ٠.٨، وهذا يعد  
 مؤشراً لارتفاع حجم أثر البرنامج، وقد حسب حجم الأثر باستخدام مربع ايتا ، حيث  
 بلغت قيمته لأبعاد التفكير الإيجابي كالتالي التوقعات الإيجابية (٠.٩٠)، والضبط  
 الانفعالي (٠.٩٥)، وحب التعلم (٠.٩٣) ، والشعور بالرضا (٠.٩٧) ، والتقبل  
 الإيجابي (٠.٩٧) ، والسماحة (٠.٩٣)، والذكاء الوجداني (٠.٩٠) ، وتقبل الذات (٠.٩٠) ،  
 وتقبل المسؤولية (٠.٨٩)، والمجازفة الشخصية (٠.٨٦)، وكذلك الدرجة الكلية  
 للمقياس (٠.٩٨) وهو أكبر من ٠.٢٠ مما يدل على تأثير كبير جداً حيث ذكر فؤاد  
 أبوخطب وآمال صادق (١٩٩٦، ٣٤٩) ورضا عصر (٢٠٠٣) أن ٠.٢٠ من التباين في  
 المتغير التابع يمكن إرجاعه إلى أثر المتغير المستقل.

والشكل التالي يوضح هذه النتائج



### مناقشة النتائج :

تشير النتائج بالنسبة لجدول (٤) إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بأدائهم في القياس القبلي ،ويمكن ارجاعه لما قدمه البرنامج من أنشطة وتدريبات قائمة على بعض عادات العقل ، حيث إن امتلاك عادة عقلية تساعد على ما يلي:

التقييم: ويعني اختيار استخدام نمط من أنماط السلوكيات الفكرية بدلاً من أنماط أخرى.

الميل: أي استشعار الميل لاستخدام نمط من أنماط السلوكيات الفكرية.

المقدرة: أي امتلاك المهارات والقدرات الأساسية لتنفيذ السلوكيات.

الحساسية: إدراك وجود الفرص والملائمة لاستخدام أنماط السلوك.

الالتزام: مواصلة السعي للتأمل في أداء نمط السلوكيات الفكرية وتحسينه.

السياسة: دمج أنماط السلوكيات الفكرية في الأفعال والقرارات والحلول للأوضاع

المنيرة للجدل.

وتتفق النتيجة مع دراسة Costa & Kallick (٢٠٠٤) أن الأهمية تكمن في

عملية إيقاف العقل والانتقال به من حالة السلبية إلى حالة الإيجابية والفعل. ودراسة

Costa (٢٠٠٧) ودراسة ابراهيم الفقي (٢٠٠٩) أن عادة العقل تعمل على تفعيل العقل

والانتقال به من حالة السلب إلى حالة الفعل ومن وضعية التلقي إلى وضعية النشاط

والفعل ، ومن حالة الخمول إلى حالة الحيوية ومن حالة الاستسلام إلى حالة التمرد ومن

وضعية القهر والوصاية إلى وضعية الحضور والمشاركة، ومن منطق الانتظار إلى

منطق المبادرة.

وإذا حللنا العادات المستخدمة في البرنامج التدريبي نجد أن لكل عادة دور وأثر في

تنمية مهارات التفكير الإيجابي كما ذكر المتدربون عندما سألوا ماذا قدم لكم

البرنامج؟ فكانت الإجابة:

- عادة المثابرة ساعدتنا في تنمية عمل التفكير وعمل العقل ،وعلى المواجهة والتحدي والتصدي، وبناء العقل الإيجابي المنفتح على كل الاحتمالات.
- أما عادة التفكير بمرونة ساعدتنا في معالجة المعلومات على خلاف الطريقة التي كنا نستخدمها سابقاً وعلى استخدام طرق غير تقليدية في التفكير ومواجهة التحديات.
- كما أن عادة التحكم بالتهور ساعدتنا في تنمية القدرة على التآني والصبر ،و بناء استراتيجيات محكمة لمواجهة الحقائق واستخدام البدائل المحتملة أيضاً، والابتعاد عن التهور والتسرع والفورية وقبول أي شيء يرد إلى الذهن حيث طورت لدينا معاودة النظر للشيء أكثر من مرة قبل الوصول إلى حكم نهائي أو إجابة متسعة.
- وكان لعادة الاصغاء بتفهم وتعاطف دور في تنمية مهارات التفكير الإيجابي حيث طورت لدى كل متدرب فينا التعاطف مع وجهة نظر الآخر وفهمها ، كما ساعدتنا على النقد التأملي والعمل الذهني.
- ولعادة التساؤل وطرح المشكلات أهمية كبيرة في تنمية مهارات التفكير بشكل عام والإيجابي بشكل خاص فتعلمنا أن صياغة مشكلة ما أكثر أهمية من حلها، فإيجاد الحل قد يكون مجرد مهارة رياضية أو تجريبية. أما طرح أسئلة واحتمالات جديدة والتمعن في مشكلات قديمة من زاوية جديدة فهي تحول إيجابي.
- ولوحظ لعادة تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة ، حيث ساعدتنا في توظيف المعرفة ،والاستفادة منها ودائماً ننكر ما قاله توماس أديسون " لم أقع في الخطأ أبداً لأنني تعلمت من التجارب". وتعلمنا من هذه العادة عندما تواجهنا مشكلات جديدة نلجأ إلى الماضي نستخلص منه التجارب، ونقارنه بتجارب مشابهة مرت بنا في الماضي.
- وساعدتنا عادة الخلق والابتكار على وضع تصور للطلول للمشكلات بطرق مختلفة متحصين الإمكانات البديلة من عدة زوايا، كما أصبح كل متدرب فينا يتميز بالإقدام على المخاطر ، والانفتاح على النقد ، وتقديم أعمالنا للآخرين كي يحكموا عليها والارتقاء في الحديث من أجل تحقيق المزيد من التوقعات الإيجابية،و الضبط الانفعالي،و حب التعلم،

والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي، والسماحة، والذكاء الوجداني، وتقبل اللذات، وتقبل المسؤولية، والمجازفة الشخصية، والتناغم، والانسجام، والتجاوب، والتوازن.  
 - ولعادة الدهشة والرغبة دور حيث ساعدتنا بتبني موقف "أنا أستطيع" "أنا أستمتع" "التعلم مدى الحياة".

ومن هنا يتضح أثر عادات العقل المستخدمة في البرنامج ساعدت في تنمية الإيجابية عند كل متدرب ومهارات التفكير الإيجابي ، وهذا يتفق مع معظم نتائج الدراسات السابقة ، وإن لم تكن مع نفس المتغير ولكن إذا نظر إليها من زاوية التنمية فكل من التفكير الإبداعي والناقد والذكاء وغيرها من المتغيرات عندما يحدث لها تنمية فتعد تنمية ايجابية لمهارات التفكير، لأنها تساعد على حب الاستطلاع والمرونة ، والتصرف المنطقي، والإقدام على المخاطر وسلوكيات أخرى تدعم الفكر الإيجابي. فعندما يتمكن مجتمع ما من ترسيخ هذه العادات يتحول إلى مجتمع منتج وفعال ومشارك .  
 وتبين من النتائج السابقة عدم صحة الفرض.

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب (ت) للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٥) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين الذكور، والإناث للمجموعة التجريبية في مقياس وكذلك حجم التأثير ( قيمة مربع  $(\eta^2)$  ) وقوة التأثير (d)

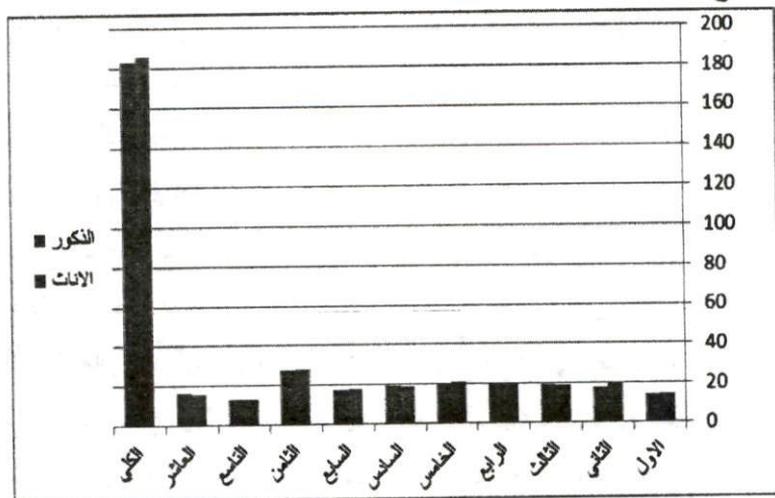
قيمة ت	الإناث ن(٢٠)		الذكور ن(١٠)		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠.٩٤٦	٠.٦٨٦	١٤.٠٥	٠.٦٧٥	١٤.٣٠	التوقعات الإيجابية
* ٤.٢٥٧	١.٣٩٢	١٧.٦٠	٠.٦٩٩	١٩.٦٠	الضبط الانفعالي

برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية  
 بالوادي الجديد  
 د/ نجوى أحمد عبدالله واعر

٠.٧١٢	١.٣٥٦	١٩.٠٥	١.٠٥٩	١٨.٧٠	حب التعلم
٠.٢١٤	٠.٥٨٧	١٩.٨٥	٠.٦٣٢	١٩.٨٠	الشعور بالرضا
٠.٨٨٣	١.٠٨١	٢٠.٣٠	١.٣٣٧	٢٠.٧٠	التقبل الإيجابي
٠.٧١٢	١.٣٥٦	١٩.٠٥	١.٠٥٩	١٨.٧٠	السماحة
١.٥٩٩	١.٧٣١	١٦.٩٥	٠.٩٩٤	١٧.٩٠	الذكاء الوجداني
٠.٨٤٣	١.٦٣١	٢٧.٣٥	١.٧٩٢	٢٧.٩٠	تقبل للذات
٠.٥١٢	١.٢٧٦	١٣.٠٥	١.٢٢٩	١٢.٨٠	تقبل المسؤولية
٠.٦٧٢	١.٧٩٥	١٥.٨٠	٢.١٦٣	١٥.٣٠	المجازفة الشخصية
١.٦٢٧	٤.٣٢٢	١٨٣.٠٥	٣.٩٤٥	١٨٥.٧٠	المقياس ككل

\* دال عند أقل من ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضبط الانفعالي فقط لصالح الذكور ولا توجد دلالة في باقي الأبعاد والمقياس ككل والشكل التالي يوضح مثل هذه النتائج



وتشير هذه النتيجة إلى أن الذكور أكثر ضبطاً انفعالياً من الإناث ويعنى ذلك أنهم يتمتعون بامتلاك القدرة على ضبط وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية. إلى جانب القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي يقومون بها، وإخفاء مشاعرهم خلف قناع مفترض، بالإضافة إلى ميلهم إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة سميرة أبو زيد (٢٠٠١) التي أشارت إلى أن الإناث يتفوقن على الذكور في الضبط الانفعالي.

ويمكن تفسير الفروق بين الجنسين لصالح الذكور من أفراد العينة على ضوء من وجهة نظر الباحثة أن الشخصية الإنسانية هي نتاج للبيئة الاجتماعية والبيئة الثقافية، والثقافة السائدة في المجتمع المصري "هي الثقافة الذكورية" حيث تكون فيها الأدوار الاجتماعية واضحة بالنسبة للرجال بحيث يفترض بهم أن يكونوا حازمين ويركزون على النجاح ويشاركون في المجتمع مشاركة فعالة. بينما تكون النساء أقل مشاركة وتأثيراً في المجتمع. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء الانفعال (التأثر)، ويختلف عن العاطفة في كونه خبرة نفسية مفاجئة وطارئة تزول بزوال سببها، في حين تكون صفات الدوام والثبات لازمتين للعاطفة، كما أن أثر الانفعال يصعب إخفاؤه عن الغير، في حين يمكن إخفاء العواطف؛ وذلك لأن الانفعال يُنشئ الجهاز العصبي الذي يعمل بصورة مستقلة عن إرادة الإنسان وتدريبه، إلا أنه مع ذلك يمكنه بالمران - ضبطه وتوجيهه. والانفعالات من الخبرات الضرورية للسلوك الإنساني؛ فالفكر - مثلاً - لا يحدث إلا إذا استلزمته حالة انفعالية خاصة، يمر بها الإنسان أثناء مواجهته مشكلة ما يتحتم عليه حلها"، والنساء في العموم أحوج إلى الانفعالات للقيام بدور الرعاية الأسرية التي يتعين لها طاقة انفعالية كبيرة، ولهذا تأتي مشكلة النضج الانفعالي عند الإناث في قمة قائمة المشكلات النفسية، حيث تتصف الفتيات بشدة القابلية للانفعال، مثل: سرعة البكاء، والثورة دون سبب ظاهر، والعناد، وحدة الطبع والمزاج... وكلها أعراض يسببها تعثر عملية النضج الانفعالي عندهن. وتعد القوى الانفعالية أساس نفسية الأنثى، وبيئتها

العادية التي تحيا فيها، فأقل المؤثرات أو المنبهات تثيرها، فالنساء يستجبن انفعاليًا  
لمؤثرات أضعف بكثير من التي يستجيب لها الرجال.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتوعية المعلمين بأهمية عادات العقل ، والتي يمكن أن تسهم في تحسين مهارات التفكير الإيجابي وحل المشكلات المستقبلية.
- الاهتمام بموضوع التفكير الإيجابي على المستويين النظري والتطبيقي في برامج التعليم
- تنظيم دورات تدريبية للمعلمين على البرنامج التدريبي للاستفادة منه وتطبيقه في الحياة .

## المراجع:

- ١- ابراهيم الفقى (٢٠٠٩): استراتيجيات التفكير، القاهرة، دار الرياء للنشر والتوزيع.
- ٢- أميمة محمد عمور (٢٠٠٥): أثر برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- ٣- أيمن حبيب سعيد (٢٠٠٦): أثر استخدام استراتيجية "حل-أسأل-استقصى" A-A-I على تنمية عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوي من خلال مادة الكيمياء، المؤتمر العلمي العاشر، التربية العلمية، تحديات الحاضر وروى المستقبل، مج ٢، مصر، ص ص ٣٩١-٤٦٤.
- ٤- خالد محمد الراغبى (٢٠٠٥): أثر استخدام برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وفق نظرية كوستا في التفكير على دافعية الإنجاز لدى طلاب الصف الأول الثانوي بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- ٥- رضا عصر (٢٠٠٣): حجم الأثر: أساليب إحصائية لقياس الأهمية العملية لنتائج البحوث التربوية " المؤتمر العلمي الخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس: مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة، المجلد الثاني، القاهرة: ٢١-٢٢ يوليو ٢٠٠٣، ص ص ٦٤٥-٦٧٣.
- ٦- زياد بركات (٢٠٠٦): التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، طولكرم، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ١-٤١.
- ٧- سعيد صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.

- ٨- سميرة أبو زيد نجدي (٢٠٠١): برامج وطرق تربية الطفل المعوق قبل المدرسة، ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٩- سميرة عطية عريان (٢٠١٠): عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين. دراسات في المناهج وطرق التدريس، ع ١٥٥، مصر، ص ص ٤٠-٨٧
- ١٠- سميلة الصباغ، ونجاة بنتن، ونورة الجعيد (٢٠٠٦): دراسة مقارنة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين في المملكة العربية السعودية، ونظرائهم في الأردن، المؤتمر العلمي الاقليمي للموهبة (١٠)، جدة، المملكة العربية السعودية.
- ١١- سيد محمود الطواب (١٩٩١): التفكير عند طلاب الجامعة، دراسة امبيريقية في ضوء نظرية بياجيه. "الدراسات الاجتماعية"، ع ٢٢١، ١١-٢٣٣.
- ١٢- صلاح شريف عبد الوهاب، وإسماعيل حسن الوليلي (٢٠١١): العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة و الذكاء الوجداني و أثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ع ٧٦، ج ١، ص ص ٢٣٠-٢٩٥.
- ١٣- عبد الستار ابراهيم (٢٠١١): عين العقل، دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الاجيبي، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- عبد الستار ابراهيم (٢٠١٢): الإيجابية وصناعة التفاؤل: نافذة نفسية على ثورة الربيع العربي في مصر، المجلس الأعلى للثقافة، ط١، القاهرة.
- ١٥- عبد المرید قاسم (٢٠٠٩): أبعاد التفكير الإيجابي في مصدراسة عملية، دراسات نفسية، القاهرة، ١٩ (٤)، ٦٩١-٧٢٣.
- ١٦- عبد الهادي بن محمد القحطاني (٢٠١٣): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية الآداب، جامعة البحرين.

١٧- عظمة عباس السلطاني (٢٠١٠): تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على  
التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة، مجلة العلوم التربوية الرياضية ،  
المجلد الثالث، ٩٣-١٣٧.

١٨- علي إسماعيل سرور ( ٢٠٠٦ ) : فاعلية استخدام عادات العقل المنتجة في تحسين  
توقعات الطلاب المعلمين لاستجابات التلاميذ وعلاقة ذلك بالأداء التدريسي،  
مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، ص ص ٧٩-١١١.

١٩- على بن حمد ناصر (٢٠١٣) : أثر برنامج اثرائي قائم على عادات العقل في  
التفكير الإبداعي ،والقوة الرياضية لدى طلاب الصف الأول المتوسط بمكة  
المكرمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أم القرى، المملكة  
العربية السعودية.

٢٠- عوض بن حمد بن زاهر (٢٠١٣):التفكير الإيجابي من منظور التربية الاسلامية،  
رسالة دكتوراة، كلية التربية،جامعة أم القرى،مكة المكرمة.

٢١-فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (١٩٩٦):مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في  
العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، ط٢، القاهرة، مكتبة لأنجلو المصرية.

٢٢-فتحي جروان(١٩٩٩):تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، ط١ ، العين ، دار الكتاب  
الجامعي.

٢٣-فدوى ناصر ثابت (٢٠٠٦):فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات الدماغ في تنمية  
حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى أطفال الروضة "رسالة دكتوراه  
غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

٢٤-مارتن سليجمان (٢٠٠٥):ترجمة صفاء الأعسر وآخرون،السعادة الحقيقية،القاهرة  
،المركز القومي للترجمة.

- ٢٥- مارتين سليجمان (٢٠٠٣): تعلم النفاؤل : كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وحياتك، الدمام، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- ٢٦- ماهر يوسف المجدلاوى (٢٠١٢): النفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، ص ص ٢٠٧-٢٣٦.
- ٢٧- محمد بكر نوفل (٢٠٠٦): عادات العقل الشائعة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن، مجلة المعلم الطالب، الأنروا / اليونسكو، ع ٢١، الأردن.
- ٢٨- محمد بكر نوفل (٢٠٠٩): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل ، مجلة التطوير التربوي، ع ٥٢ ، سلطنة عمان ، ص ص ٦٠-٦٢.
- ٢٩- محمد بكر نوفل (٢٠١٠): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل ، ط ٢، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٣٠- محمد بن عبد العزيز الربيعي (٢٠٠٩): دور مناهج القراءة في تنمية العادات العقلية كأنماط للسلوك الذكي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، ع ١٤٩ ، مصر، ص ص ٨٠-١٣٠.
- ٣١- نايفة قطامي (٢٠٠٤): تعليم التفكير للمرحلة الأساسية ، ط ٢ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٢- وجدان خليل الكركي (٢٠٠٧): فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- ٣٣- يوسف قطامي (٢٠٠٧): (٣٠) عادة عقل ، عمان ، مركز دبيونو لتعليم التفكير.

- ٣٤- يوسف قطامي و أميمه عمور(٢٠٠٥) :عادات العقل و التفكير النظرية والتطبيق، عمان، دار الفكر.
- ٣٥- يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٧):دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة،معهد الدراسات التربوية،القاهرة.
36. Anthony ,R. ( 2002): "The positive and negative thinking" . Proquest Sissertation Abstracts , No . AAC 9732846.
37. Ayres , J.( 2002) : An examination of the impact of anticipated communication and Apprrehension on negative thinking ; task relevant thinking , and recall" . Psyc LIT Journal Articles , No . 08824096.
38. Backe , J .( 2001) : Size and competition : The danger of negative thinking" .ERIC , No . EJ193845.
39. Costa, A.(2007): Building Amore Thought- Full Learning Community with Habits of Mind. [On-line]. Available [http://: www.habits-of-mind.net](http://www.habits-of-mind.net)
40. Costa , A & Kallick , B.(2004):Habits of Mind . Retrieved , August 30,2013, From: [http://www. Habits-of-mind.net/whatare.html](http://www.Habits-of-mind.net/whatare.html).

41. Costa, A. & Kallick, B. (2005): Describing (16) Habits of Mind . Retrieved ; August 28, 2013, From: [http://www. Habits of mind . net/whatare. .html](http://www.Habits of mind . net/whatare. .html).
42. Costa, A. & Kallick, B. (2000): Describing 16 habits of mind. Alexandria, ASCD.. Alexandria ,Victoria USA, p45 .
43. Edmeads, J (2004): "The power of negative thinking related with some factors" . Journal Articles , No . 00178748.
44. Fennell , M.( 1996): Distraction in neurotic and endogenous depression :An investigation of negative thinking in major depressive disorder" . Psychological Medicine , Vol .17 , No . 2 pp 441-452.
45. Goodhart ,D (1999) : The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation" . Journal of Personality and Social Psychology , Vol . 51 , No . 1 pp 117- 124.
46. Haveren , V .( 2004 ) : Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status , gender , and acadmic class" . Proquest – Dissertation Abstracts No . AAC9963589. — —
47. Kendall , P .(2000): Self – referent speech and psychopathology : The balance of Positive and negative thinking" :Cognitive – Therapy – and Research , Vol .13, No . 6 pp 583-598.

48. Maurizio, F. ( 2003): Hostility changes following antidepressant treatment : Relation- Ship to stress and negative thinking” . Journal of Psychiatric Research, Vol .30 No . 6 , pp 459-467.
49. Munro , K.(2004): *Optimism* : How to avoid negative thinking” www.KaliMunro.com
50. Rebecca , D .( 2003): What they think of us : The role of reflected stereotypes inattributions for positive versus negative performance feedback” . ProQuest – Dissertation Abstracts , No . AAC9816837.
51. Rich , A. & Dahlheimer , D. (2001): The power of negative thinking : A new perspec-Tive on “ irrational” cognitions” . Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol .3, No . 1 pp 15 – 30.
- Teasdale ,J .( 1993):Negative thinking in depression : Cause , effect , or reciprocal Relationship” . Advances in Behaviour Research and Therapy , Vol . 5 , No . 1Pp 3 – 25.